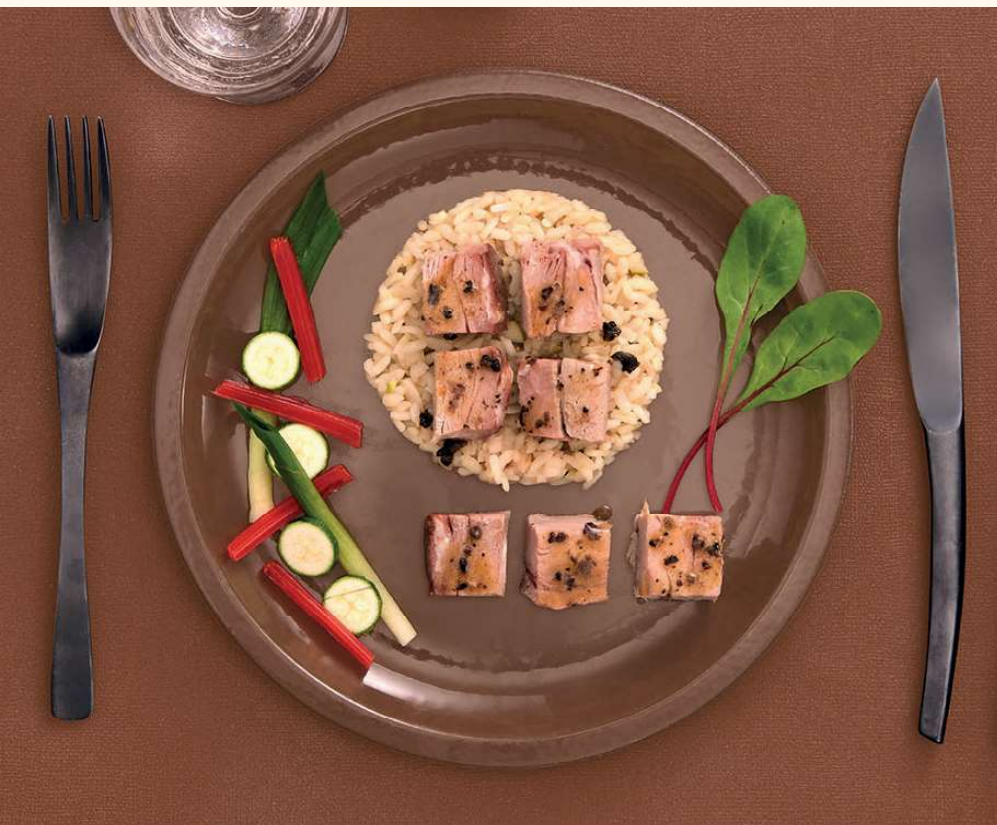


PROEF DE EUROPESE TROTS KALFSVLEES 1 GOED IDEE VOOR 1000 GOEDE IDEEËN



KALFSBLOKJES MET TRUFFELRISOTTO

4 personen - 30 min - 2 min

INGREDIËNTEN

600 g kalfsschouder in kleine blokjes gesneden

2 fijngehakte sjalotten

1 bussel bieslook

250 g arboriorijst voor risotto

2 eetlepels groentebouillons

1 fijngehakte ui

10 cl witte wijn

50 g boter

1 klein lepeltje truffelschilfers

1 klein lepeltje truffelolie

100 g room

1 groene courgette

Snijbiet

Jonge blaadjes van snijbiet

Jonge uitjes

Olijfolie

Peper en zout

BEREIDING

- 1 Voor de risotto:** giet een scheutje olijfolie in een sauteerpan, laat de ui lichtbruin stoven, voeg de rijst toe en laat geheel even meestoven. Blus met witte wijn en voeg dan de twee eetlepels groentebouillons en water toe tot de rijst onder staat. Kruid met zout en peper.
- 2** Voeg nu geleidelijk extra water toe en roer tot de risotto beetgaar is. Meng voor het serveren voorzichtig een paar blokjes boter door de risotto voor een smeug effect.
- 3** Bak de blokjes kalfsvlees in ongeveer 2 minuten rosé in hete olijfolie. Zorg voor een mooi bruin korstje. Voeg op het einde de sjalotten en de bieslook toe en breng op smaak met peper en zout.
- 4** **Maak nu de truffelcrème:** kook de room, voeg de truffelschilfers en het truffelolie toe. Laat inkoken tot een mooie gladde saus. Breng op smaak met peper en zout.
- 5** Schik de risotto in een serveerring op het bord, leg er de kalfsblokjes op en overgiet met de truffelsaus. Werk het bord af met snijbiet, de jonge ui en enkele kort gegrilde courgetteplakjes.

IN DE PAN

Bij het bakken in een pan vormt **het vet de ideale geleider tussen de hete pan en het kalfsvlees**. Zo komen de heerlijkste aroma's vrij tijdens het bakken van het vlees.

Kies zorgvuldig de juiste grootte van pan voor je stuk vlees en kies bij voorkeur voor een pan met een dikke bodem. Deze houdt de warmte beter vast. Prik niet in het vlees met een vork tijdens het bakken. **Hierdoor verliest het vlees zijn sap**. Gebruik liever een vleestang of een spatel.

De samenvatting van deze promotiecampagne is als enige verantwoordelijk voor de inhoud ervan. De Europese Commissie en het Vlaamse Agentschap voor consumenten, gezondheid, landbouw en veehouderij (CHIEF) aanvaarden geen aansprakelijkheid voor het gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die het campagne materiaal bevat.

Vlaamse Mediagroep - Foto credit: Isabelle Kanakor / E.R. - VLAM vzw, Koning Albert II-laan 35 bus 50, B-1030 Brussel, www.vlam.be



MEDEGEFINANCIERD
DOOR DE
EUROPESE UNIE

MEER INFO EN RECEPTEN OP GEKOPKALFSVLEES.BE

